การบริโภคแต่พอดี

[ไทย – Thai – تايلاندي]

ดร.อะมีน บิน อับดุลลอฮฺ อัช-ชะกอวีย์

แปลโดย : อัฟนาน เพ็ชรทองคำ

ตรวจทานโดย : อัสรัน นิยมเดชา

ที่มา : หนังสือ อัด-ดุร็อรฺ อัล-มุนตะกอฮฺ มิน อัล-กะลีมาต อัล-มุลกอฮฺ

2013 - 1434

IslamHouse.com

شرح حديث: حسب ابن آدم لقيمات

« باللغة التايلاندية »

د. أمين بن عبدالله الشقاوي

ترجمة: أفنان فيتونكام

مراجعة: عصران نيومديشا

المصدر: كتاب الدرر المنتقاة من الكلمات الملقاة

2013 - 1434

IslamHouse.com

ด้วยพระนามของอัลลอฮฺ ผู้ทรงเมตตา ปรานียิ่งเสมอ

การบริโภคแต่พอดี

มวลการสรรเสริญเป็นสิทธิ์ของอัลลอฮฺ ขอความสุขความจำเริญและศานติจงประสบแด่ท่านเราะสูลุลลอฮฺ ฉันขอปฏิญาณว่าไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจากอัลลอฮฺเพียงองค์เดียว ไม่มีภาคีใดๆ สำหรับพระองค์ และฉันขอปฏิญาณว่ามุหัมมัดเป็นบ่าวของอัลลอฮฺและเป็นศาสนทูตของพระองค์

มีรายงานหะดีษจากท่านอัล-มิกดาม บิน มะอฺดีย์ กะริบ เราะฎิยัลลอฮุอันฮฺ เล่าว่า ฉันได้ยินท่านเราะสูล ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม กล่าวว่า:

« مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أُكُلَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لا مَحَالَةَ : فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ، وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ وثُلُثٌ لِنَفَسِهِ » [الترمذي في سننه برقم ٢٣٨٠]

ความว่า: "ไม่มีภาชนะใดที่มนุษย์จะเติมเต็มสิ่งไม่ดีลงไปได้มากไปกว่าท้องของเขา เป็นการเพียงพอสำหรับลูกหลานอาดัมแล้วที่เขาจะบริโภคอาหารแต่น้อยให้พอพยุงร่างกายได้ แต่ถ้าหาก

ว่าจำเป็นต้องบริโภคมากกว่านั้น ก็ให้แบ่งหนึ่งส่วนสามสำหรับอาหาร หนึ่งส่วนสามสำหรับเครื่องดื่ม และอีกหนึ่งส่วนสามสำหรับลมหายใจ" (บันทึกโดย อัต-ติรมิซีย์ ในหนังสือสุนันของท่าน หมายเลขหะดีษ 2380)

ท่านอิบนุเราะญับ กล่าวว่า: “หะดีษบทนี้ถือเป็นแม่บทของหลักวิชาการแพทย์ทั้งหมด และมีบันทึกไว้ว่า เมื่ออิบนุ มาสะวัยฮฺผู้เป็นแพทย์ได้อ่านหะดีษบทนี้ในหนังสือของอบู ค็อยษะมะฮฺ เขากล่าวว่า: หากว่าผู้คนปฏิบัติตามคำพูดประโยคนี้ พวกเขาจะปลอดภัยจากโรคร้ายและความเจ็บป่วยต่างๆ และร้านขายยาจะเงียบเหงาอย่างแน่นอน” (ญามิอุลอุลูม วัลหิกัม หน้า 503)

เหตุเพราะพื้นฐานสำคัญของทุกโรคคือการบริโภคอาหารที่มากเกินจำเป็น อัล-หาริษ บิน กัลดะฮฺ แพทย์ชาวอาหรับกล่าวว่า: "การควบคุมอาหารถือเป็นหัวใจหลักของการรักษา ส่วนการบริโภคอย่างเกินพอดีนั้นก็เป็นสาเหตุหลักของโรคภัยไข้เจ็บ” อัล-เฌาะซาลีย์ กล่าวว่า: "มีผู้เล่าหะดีษบทนี้ให้นักปรัชญาบางคนฟัง แล้วเขากล่าวว่า: ฉันไม่เคยได้ยินคำพูดใด

ในเรื่องการส่งเสริมให้บริโภคแต่น้อย ที่รวบรัดครอบคลุมได้มากเท่านี้เลย" (ญามิอุลอุลูม วัลหิกัม หน้า 503 และฟัตหุลบารีย์ เล่ม 9 หน้า 528)

หะดีษบทนี้ครอบคลุมประโยชน์มากมาย:

ประการแรกคือ การบริโภคอาหารแต่น้อยมีประโยชน์มากมาย เช่น ทำให้หัวใจอ่อนโยน เข้าใจอะไรง่าย ลดความต้องการที่ไม่ดีของจิตใจ และลดความโกรธ ส่วนการบริโภคมากแน่นอนว่าจะทำให้เกิดผลที่ตรงกันข้ามกับสิ่งที่กล่าวมา

อัล-มะรูซีย์ เล่าว่า อบูอับดิลลาฮฺ (หมายถึง อิมามอะหฺมัด บิน หัมบัล) ได้ให้ความสำคัญกับความหิวและความยากจน ฉันจึงถามท่านว่า: "คนเราจะได้รับผลบุญจากการละทิ้งอารมณ์ใคร่ของเขาด้วยหรือ?" ท่านตอบว่า: "จะไม่ได้รับผลบุญได้อย่างไรเล่า ในเมื่อท่านอิบนุอุมัร กล่าวว่า: ฉันไม่เคยกินอิ่มเลยตั้งแต่สี่เดือนที่แล้ว” ฉันถามอบูอับดิลลาฮฺอีกว่า: "แล้วคนเราจะสัมผัสกับความอ่อนโยนของหัวใจขณะที่ท้องอิ่มได้ไหม" ท่านตอบว่า: "ฉันไม่คิดเช่นนั้น ท่านอัช-ชาฟิอีย์ กล่าวว่า: ความอิ่มทำให้ร่างกายหนัก ความฉลาดจะหมดไป ความง่วงจะเข้ามา

และทำให้ผู้นั้นหมดแรงทำการเคารพภักดีต่ออัลลอฮฺ” (ญามิอุล อุลูม วัลหิกัม หน้า 504-506)

ประการที่สองคือ การบริโภคอาหารมากเป็นการนำมาซึ่งโรคต่างๆ สู่ร่างกาย อิบนุลก็อยยิม เราะหิมะฮุลลอฮฺ กล่าวว่า: "โรคภัยไข้เจ็บมีสองประเภท ประเภทแรกคือการเจ็บป่วยทางร่างกาย ซึ่งเกิดจากการที่ร่างกายสะสมสิ่งต่างๆ มากจนเกินไป จนส่งผลเสียต่อระบบกลไกตามธรรมชาติของมัน การเจ็บป่วยส่วนใหญ่จัดอยู่ในกลุ่มนี้ สาเหตุหลักคือการนำอาหารเข้าสู่ร่างกายก่อนที่อาหารซึ่งบริโภคก่อนหน้านั้นจะย่อย และการทานอาหารเกินกว่าความต้องการของร่างกาย หรือทานอาหารที่มีคุณประโยชน์น้อยทั้งยังย่อยยาก หรืออาหารที่ผ่านการปรุงแต่งด้วยส่วนประกอบอันหลากหลาย เมื่อมนุษย์บริโภคและเคยชินกับอาหารเหล่านี้ จะเป็นผลให้เกิดโรคต่างๆมากมาย เช่น ท้องผูกท้องอืด หรือท้องเสีย แต่ถ้าบริโภคอาหารอย่างพอดีพออิ่ม ทั้งเรื่องปริมาณและวิธีการ ก็จะเกิดประโยชน์กับร่างกายมากกว่าการบริโภคในปริมาณที่มากเกินไป

อิบนุ อัร-รูมีย์ กล่าวว่า:

فَإِنَّ الداءَ أكثَرُ ما تَراهُ　　　يَكُوْنُ مِنَ الطَعَامِ أَو الشرَابِ

"โรคภัยส่วนใหญ่ที่ท่านเห็น เปลี่ยนแปรเป็นจากอาหารหรือเครื่องดื่ม"

อัช-ชาฟิอีย์ กล่าวว่า:

ثَلاثٌ هُنَّ مُهْلِكَةُ الأَنَامِ　　　وَدَاعِيَةُ الصَحِيْحِ إلى السِّقَامِ

دَوَامُ مَدامَـةٍ وَدَوَامُ وَطْءٍ　　　وَإِدْخَالُ الطعَامِ على الطعَامِ

"สามสิ่งที่ทำลายสรรพสิ่ง และนำพาผู้มีร่างกายแข็งแรงสู่โรคภัย คือ การดื่มสุราเมรัย การหมกมุ่นในกามารมณ์ และการบริโภคอาหารมากเกินจำเป็น"

ประการที่สามคือ ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม กล่าวว่าอาหารไม่กี่คำก็เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ทำให้ร่างกายไม่อ่อนแรงขาดสารอาหาร ถ้าหากประสงค์จะบริโภคมากกว่านั้น ก็ให้บริโภคในปริมาณหนึ่งส่วนสามของท้อง อีกหนึ่งส่วนเก็บไว้สำหรับน้ำ และส่วนสุดท้าย

สำหรับลมหายใจ ดังกล่าวนี้จะเกิดประโยชน์สูงสุดกับร่างกายและหัวใจ

ทั้งนี้ เพราะถ้าหากท้องเต็มไปด้วยอาหาร ก็จะไปเบียดเบียนพื้นที่ของเครื่องดื่ม เมื่อดื่มน้ำตามไปก็จะไปเบียดพื้นที่ของลมหายใจ ทำให้รู้สึกอึดอัดและเหนื่อย ราวกับว่ากำลังแบกรับสิ่งที่หนักหน่วงเอาไว้ ดังกล่าวนี้จะทำให้เกิดผลเสียกับหัวใจ ร่างกายจะเกียจคร้านต่อการประกอบคุณความดี และหมกมุ่นในอารมณ์ใฝ่ต่ำที่มักจะมาพร้อมกับความอิ่ม" (อัฏฏิบอันนะบะวีย์ หน้า 105)

จะสังเกตเห็นว่า ในเดือนรอมฎอนหากผู้ใดบริโภคอาหารมากในช่วงละศีลอด การละหมาดอีชาอ์และตะรอวีหฺจะเป็นเรื่องหนักมากสำหรับเขา

ประการที่สี่คือ ส่งเสริมให้บริโภคแต่น้อย มีรายงานจากท่านอบีมูซา เราะฎิยัลลอฮุอันฮฺ เล่าว่า ท่านนบีศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม กล่าวว่า:

« الْمُؤْمِنُ يَأْكُلُ فِي مِعًى وَاحِدٍ، وَالْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ » [البخاري برقم ٥٣٩٣ ومسلم برقم ٢٠٦٢]

ความว่า: "ผู้ศรัทธาบริโภคอาหารหนึ่งกระเพาะ ส่วนผู้ปฏิเสธศรัทธานั้นบริโภคอาหารเจ็ดกระเพาะ" (บันทึกโดยอัล-บุคอรีย์ หมายเลขหะดีษ 5393 และมุสลิม หมายเลขหะดีษ 2062)

ความหมายคือ ผู้ศรัทธาจะบริโภคตามแนวทางที่ศาสนาบัญญัติ เขาจึงบริโภคปริมาณเพียงหนึ่งกระเพาะ ส่วนผู้ปฏิเสธศรัทธาบริโภคตามอารมณ์ ตามความต้องการของเขา เขาจึงบริโภคในปริมาณถึงเจ็ดกระเพาะ

สิ่งที่ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ชอบให้กระทำคือการบริโภคแต่น้อย และลดละจากอาหารบางประเภท รวมไปถึงการบริจาคบางส่วนด้วย

ท่านญาบิรฺ บิน อับดิลลาฮฺ เราะฎิยัลลอฮุอันฮฺ เล่าว่า ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม กล่าวว่า:

«طَعامُ الواحِدِ يكفي الاثنَينِ، وطَعامُ الاثنَينِ يكفي الأربعةَ، وطَعامُ الأربعةِ يَكفِي الثَمانيةَ» [البخاري برقم ٥٣٩٣ ومسلم برقم ٢٠٥٩]

ความว่า: "อาหารสำหรับหนึ่งคนเพียงพอสำหรับสองคน อาหารสำหรับสองคนเพียงพอสำหรับสี่คน และอาหารสำหรับสี่คน

เพียงพอสำหรับแปดคน" (บันทึกโดย อัล-บุคอรีย์ หมายเลขหะดีษ 5393 และมุสลิม หมายเลขหะดีษ 2059)

ประการที่ห้าคือ ดังที่ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ส่งเสริมให้บริโภคอาหารแต่น้อยนั้น โดยปกติท่านและบรรดาสหายของท่านเองก็ปฏิบัติเช่นนั้น แม้จะเป็นเพราะขาดแคลนอาหารก็ตาม เพราะอัลลอฮฺทรงเลือกแต่สภาพที่สมบูรณ์และประเสริฐที่สุดสำหรับศาสนทูตของพระองค์ ท่านอิบนุอุมัรฺ เราะฎิยัลลอฮุอันฮฺ กล่าวว่า: ชายคนหนึ่งเรอขณะที่เขาอยู่กับท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ท่านจึงกล่าวว่า:

« كُفَّ عنَّا جُشَاءَكَ، فإنَّ أَكْثَرَهُمْ شَبَعًا فِي الدُّنيا أَطْوَلُهُمْ جُوعًا يومَ القيامةِ »

[الترمذي برقم ٢٤٧٨]

ความว่า: "จงเก็บซ่อนการเรอของท่านให้ห่างจากพวกเรา ผู้ที่อิ่มที่สุดในดุนยานั้น คือผู้ที่หิวโหยยาวนานที่สุดในวันกิยามะฮฺ" (บันทึกโดยอัต-ติรมีซีย์ หมายเลขหะดีษ 2478)

ประการที่หกคือ หะดีษบทนี้ส่งเสริมให้มีความพอดีและไม่ฟุ่มเฟือย อัลลอฮฺตรัสว่า:

﴿ يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ [سورة الأعراف: ٣١]

ความว่า: "ลูกหลานอาดัมเอ๋ย จงยึดไว้ซึ่งเครื่องประดับกายของพวกเจ้า ณ ทุกมัสยิด และจงกินและจงดื่ม และจงอย่าฟุ่มเฟือย แท้จริงพระองค์ไม่ชอบบรรดาผู้ฟุ่มเฟือย" (อัล-อะอฺรอฟ: 31)

ประการที่เจ็ดคือ หะดีษบทนี้กล่าวถึงการฝึกฝนตนเอง ให้มีความเคยชินกับการอดทน อดกลั้น และต่อสู้กับจิตใจที่มีความปรารถนา ด้วยเหตุนี้จึงเรียกเดือนเราะมะฎอนว่าเป็นเดือนแห่งความอดทน

والحمد لله رب العالمين،

وصلى الله وسلم على نبينا محمد، وعلى آله وصحبه أجمعين.